

Wassergymnastik - Wasserfitness

Mit Alice Föhn Wasserfitness-Instruktorin
Tel-Nr. 055 412 12 83 / alice.foehn@bluewin.ch



Im Hallenbad Minster UY Freitag 13.15 – 14.00 Uhr

Kursdaten ab Januar 2019

10 Lektionen Fr. 220.-- (inkl. Eintritt),
Mit Jahres-Abo. Fr. 160.-- / 10er Abo Fr. 260.--

11. Januar 2019	(1.3. Ferien)
18. Januar	8. März
(25.1. + 1.2. Ferien)	15. März
8. Februar	22. März
15. Februar	29. März
22. Februar	5. April

Vor- oder Nachholmöglichkeiten:

Im Hallenbad UY Daten unter: www.hallenbad-ybrig.ch / Partner
Montag um 15.15 Uhr
Dienstagabend um 19.30 Uhr mit Désirée

Im Hallenbad Rothenthurm

Donnerstag 18.00 / 19.00 Uhr

Das Kurs-Angebot beinhaltet:

- Beweglichkeit und Kraft wird optimal trainiert. Starke Muskeln schonen die Gelenke und sorgen für eine aufrechte Körperhaltung und einen schmerzfreien Rücken.
- Programme: Rücken-Training, Ausdauer, Sturz-Prävention

Konto: Raiffeisenbank Einsiedeln, IBAN CH07 8136 1000 0323 2279 8
Alice Föhn, Kronenstrasse 18, 8840 Einsiedeln